

Zeit	Montag, 24.07.2023	Dienstag, 25.07.2023	Mittwoch, 26.07.2023	Donnerstag, 27.07.2023	Freitag, 28.07.2023
9:00 Uhr	ERÖFFNUNG				
9:30 - 12:30 Uhr	Lama Wanderung Feldenkrais (10.00-11.30 Uhr) Insta-Tik Tok-Mania (9.30-11.30 Uhr) Trommeln Gehzeit Keramikkurs „Weissbilder“ (9.30-11.30 Uhr)	Aktiver Yogaflow (09.30-11.00 Uhr) Feldenkrais (10.00-11.30 Uhr) Trommeln Sei Du die Veränderung/Klimawandel Keramikkurs „Weissbilder“ (13.00-15.00 Uhr)	Lama Wanderung Feldenkrais (10.00-11.30 Uhr) Insta-Tik Tok-Mania (9.30-11.30 Uhr) Trommeln Sei Du die Veränderung/Klimawandel	Aktiver Yogaflow (09.30-11.00 Uhr) Vortrag: Ernährung (10.00-11.30 Uhr)	Lama Wanderung Insta-Tik Tok-Mania (9.30-11.30 Uhr) Tanzworkshop Trommeln „Sei Du die Veränderung/Klimawandel“
13:00 – 16:00 Uhr	Begegnung mit Mama cacao Bildhauern mit Ytong Federzeichnen	Begegnung mit Bäumen Intuitiver Tanz-Königin und wilde Frau Wohltuende Kommunikation Tanzworkshop Goldschmieden Anfängerinnen	Bildhauern mit Ytong Pflanzenfarben-Geschenke der Natur Federzeichnen	Bildhauern mit Ytong Pflanzenfarben-Geschenke der Natur Federzeichnen	Pflanzenfarben-Geschenke der Natur Portrait mal(en) anders Speckstein ABSCHLUSSFEST
9:30 - 15:30 Uhr ganztags	Henna-Workshop Tanzworkshop Goldschmieden Anfängerinnen	Umgang mit den inneren Kritikerinnen Astro-Crashkurs	Keramikkurs „Weissbilder“ (13-15 Uhr) „Vaguenery“ Wir leben eine Erzählung Wohltuende Kommunikation Tanzworkshop Goldschmieden Fortgeschrittene Portrait mal(en) anders Speckstein	Wohltuende Kommunikation Ukrainische Stickerei Wyschywanka Goldschmieden Fortgeschrittene Portrait mal(en) anders Speckstein	

## 15 Feldenkrais

Bewusstsein durch Bewegung. Die Feldenkrais-Methode ist nach seinem Begründer Moshé Feldenkrais (1904-1984) benannt. Im Vordergrund stehen dabei die bewusste Wahrnehmung von Bewegungsabläufen und die Mobilisierung des Körpers. Bewegungsanweisungen und Fragen zur Wahrnehmung unterstützen das achtsame und sehr langsame Ausführen einfacher Bewegungsabläufe. Begonnen wird mit alltäglichen Bewegungen in gewohnter Weise. Schritt für Schritt wird die Bewegung in einzelne Elemente zerlegt und vielfach variiert. Diese Methode kann zu mehr Leichtigkeit in der Bewegung führen und die Entspannung von Körper und Geist unterstützen. Feldenkrais ist für Interessierte jeden Alters geeignet.

**Mitzubringen sind: Iso-Matte Lagerungsmaterialien (Knierolle, Kopfbrettchen oder auch schmale Bücher oder Hefte)**

**Kursleitung:** Wiebke Rohweder-Härle  
**Teiln.Gebühr:** 15 €  
**Termin:** Mo, 24. bis Mi, 26. Juli jeweils 10:00 - 11:30 Uhr

## 16 Gelassen mit meinen inneren Kritikerinnen umgehen

Wer kennt sie nicht, die negativen Stimmen im Kopf, die uns antreiben, be- und verurteilen und durch ihre subtilen Angriffe unseren Selbstwert, unsere Kreativität und Lebendigkeit lähmen und stoppen. „Das ist nicht gut genug! Etwas schneller! Stell dich doch nicht so an! Sei nett und liebenswert!“ Diese Liste kann unendlich erweitert werden. Im Workshop werden wir uns diesen Plagegeistern liebevoll und wertschätzend zuwenden, um ihre (Aus)wirkungen auf uns und unser Leben zu verstehen. Gelassen und zuversichtlich wenden wir uns dem zu, was wir verändern wollen. Vielleicht wird unsere ewige Nörglerin noch unsere Verbündete. Humor, gestalttherapeutische Methoden, Impulse und Erfahrungsaustausch werden uns dabei wohlwollend begleiten.

**Kursleitung:** Helga Martin  
**Teiln.Gebühr:** 20 €  
**Termin:** Di, 25. Juli, 9:30 - 15:30 Uhr

## 17 Wohlwollende Kommunikation und wertschätzende Sprache

Vorgestellt wird eine sehr einfache Methode, mit der eine wohlwollende Kommunikation und wertschätzende Sprache, zum Beispiel in der eigenen Familie, eingeführt und regelmäßig geübt werden kann. Unter Verwendung einer „Bedürfnisplatte“ lernen wir echte Bedürfnisse von Werten und Strategien zu unterscheiden. Diese Unterscheidung ist das A&O der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Aufbauend darauf biete ich weitere Möglichkeiten an, wie man die Bedürfnisplatte einsetzen kann, z.B. in Kollegien, bei Einzelberatungen, in Therapien, in der Frühförderung, zur allgemeinen Elternberatung, in Kindergärten, Schulen u.v.m. Mithilfe eines Redestabs wird das aktive Zuhören und eine Bedürfnis orientierte, beschenkende Haltung im Kreis der Teilnehmerinnen geübt.

**Kursleitung:** Li Shalima  
**Teiln.Gebühr:** 20 €  
**Termin:** Di, 25. bis Do, 27. Juli jeweils 13:00 - 16:00 Uhr

## 18 Der Astro-Crashkurs Zeit für Selbsterkenntnis

Wer bin ich, wie handle ich, welcher ist mein individueller Weg? Wo liegt mein kreatives Potenzial? Welche meiner unbewussten Eigenschaften spiegeln mir andere? Vor welcher Entscheidung stehe ich oder wo brauche ich Veränderung? Welcher Konflikt gefährdet meine Gesundheit oder wie kann ich diese mit natürlichen Mitteln fördern?

Im Seelenastrologie-Workshop erhalten alle Teilnehmerinnen ein Geburts- und ein aktuelles Transit-Horoskop als Vorlage, somit können im ersten Teil Infos zu den Geburtsbildern vermittelt und im zweiten Teil aktuelle Lebenssituationen kurz aber intensiv beleuchtet werden.

**Kursleitung:** Gisela Geiger  
**Teiln.Gebühr:** 20 €  
**Materialkosten:** 5 € für persönliches Horoskop  
**Termin:** Di, 25. Juli, 9:30 - 15:30 Uhr

## 19 Insta-TikTok-Mania So nutzen Sie die sozialen Medien!

Dieses Kursangebot soll den teilnehmenden Frauen einen Einblick, einen Überblick und einen Durchblick zum Thema „Soziale Netzwerke“ bieten. Es werden ausgewählte Apps (z.B. Instagram, Tiktok) auf dem eigenen Endgerät bzw. auf vorhandenen Computern installiert und erprobt. So lernen die Teilnehmerinnen die grundlegenden Funktionen und Tools verschiedener Social-Media-Apps kennen. Möglichkeiten, Grenzen und kritische Aspekte werden beleuchtet, aber auch der Spaß und die Faszination wird nicht zu kurz kommen. Mit dem Kurs soll die Netzkompetenz gestärkt werden und dem Gefühl des „Abgehängtseins“ entgegengesteuert werden.

Voraussetzungen: IT-Grundkenntnisse, eigenes Smartphone oder Tablet ist mitzubringen.

**Kursleitung:** Nicole Erwe  
**Teiln.Gebühr:** 15 €  
**Termin:** Mo, 24., Mi, 26. & Fr. 28. Juli jeweils 9:30 - 11:30 Uhr

## 20 Den Vagus Nerv aktivieren für mehr inneren Ausgleich

Der Vagus Nerv ist der längste Hirn Nerv, er ist eine regulierende Schaltstelle zwischen dem Gehirn und den Organen, er ist zuständig für Erholung, Ruhe und Verdauung. Eine Möglichkeit die eigenen Reaktionsmuster kennen- und beeinflussen zu lernen, bietet uns die Arbeit mit dem Vagus Nerv. Auf vielfältige Weise wollen wir erspüren was uns aus unserer "Mitte" bringt und wie wir zu ihr zurückkommen können.

**Kursleitung:** Nadja Jörger  
**Teiln.Gebühr:** 10 €  
**Termin:** Mi, 26. Juli, 13:00 - 16:00 Uhr

## 21 Zur Ruhe kommen mit Lamas und Alpakas

Lamas und Alpakas sind tolle Tiere. Und sie machen glücklich. Wolltest Du diese besonderen Wesen schon immer einmal erleben? Dann ist diese Tierbegegnung genau das richtige für Dich.

Bei diesem Ausflug lernst Du Alpaka Momo und seine Freunde kennen, erfährst Wissenswertes über sie und verbringst Zeit mit ihnen. Nach dem Kennenlernen auf der Weide, unternehmen wir einen Spaziergang durch Wald und Wiese und erfahren, warum diese Tiere mit den Themen Achtsamkeit und Entschleunigung verbunden werden. Dabei kannst Du den Alltagsstress vergessen.

**Treffpunkt:** Adolf-Reichwein-Schule, anschließend Transfer zur Weide  
**Kursleitung:** Nadja Quirein  
**Teiln.Gebühr:** 15 €  
**Termin:** Mo, 24. oder Do, 27. oder Fr. 28. Juli, jeweils 9:30 - 12:30 Uhr

## 22 Intuitiver Tanz – Königin und Wilde Frau

Wir machen uns auf eine Reise durch Körper und Seele, die uns mit zwei elementaren Persönlichkeitsqualitäten verbindet. Wir erforschen die Persönlichkeitsanteile der Archetypen unserer inneren Königin und Wilden Frau.

Durch das spielerische Erfahren der verschiedenen Eigenschaften der Archetypen entwickeln wir ein größeres Verständnis für uns und für andere und finden kreative Wege für unsere Weiterentwicklung.  
**Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Iso-Matte (Kissen/Decke), Wasser, Stift und Papier.**  
Keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Kursleitung:** Janina Mill  
**Teiln.Gebühr:** 10 €  
**Termin:** Di, 25. Juli, 13:00 - 16:00 Uhr

## 23 Tanzworkshop

Eingeübt werden 1-2 mittelalterliche Tänze in leichter Tanzformation und 2 leichte indianische Tänze. Nach dem Kennenlernen der jeweiligen Tanzmusik werden auch die Texte mitgesungen. Benötigt wird Freude und Spaß am Tanzen.

**Kursleitung:** Margit Hübinger  
**Teiln.Gebühr:** 20 €  
**Termin:** Mo, 24. & Mi, 26. Juli, jeweils 13:00- 16:00 Uhr sowie Fr, 28. Juli, 09:30 - 12:30 Uhr

## 24 Henna Basic Workshop

Henna wird traditionell seit Jahrhunderten nicht nur als Körperdekoration verwendet, sondern auch als Heilpflanze. Es reinigt, färbt und kühlt Haut, Haare, Fingernägel und Kopfhaut.

Lernen Sie die Henna – Kunst kennen und erfahren Sie, wie man auf Händen und Füßen individuelle temporäre Tattoos kreiert.

**Kursleitung:** Kiin Muse MOHAMED und Eslam SALIH YOUNIS ABDALLA  
**Teiln.Gebühr:** 10 €  
**Termin:** Mo, 24. Juli, 13:00 - 16:00 Uhr

## 25 Aktiver Yoga Flow

Auftanken, regenerieren, inneren Frieden finden! Yoga ist eine wunderschöne Möglichkeit, den Körper und Geist & Seele in Einklang zu bringen. Dich erwartet eine ausgewogene Sequenz aus fließendem aktiven Vinyasa Yoga und Entspannung.

Dieser Flow macht dich fit und bringt dich wieder in dein körperliches und seelisches Gleichgewicht. Ich freue mich auf dich.

**Kursleitung:** Sandra Tippmann  
**Teiln.Gebühr:** 15 €  
**Termin:** Di, 25. & Do, 27. Juli, jeweils 09:30-11:00 Uhr

## 26 Ernährung – nachhaltig und lecker! Geht das? Vortrag

Wie wirken sich unsere Essgewohnheiten auf das Klima und die Umwelt aus – dieser Frage geht die Klimaschutzmanagerin des Landkreises zusammen mit den Kursteilnehmerinnen auf den Grund. Damit nachhaltige Ernährung auch lecker schmeckt gibt es praktische Tipps und Rezeptideen mit regionalen Produkten.

**Kursleitung:** Verena Nijssen  
**Teiln.Gebühr:** 5 €  
**Termin:** Do, 27. Juli, 10:00 -11:30 Uhr

## 27 Ukrainische Stickerei Wyschywanka

„Wyschywanka“ (zu Deutsch: *Stickerei*) gilt in den ostslawischen Regionen und insbesondere in der Ukraine als nationales Kulturgut, womit nicht nur traditionelle Trachten, sondern ebenfalls modische Kleidung und Accessoires kunst- und liebevoll verziert werden.

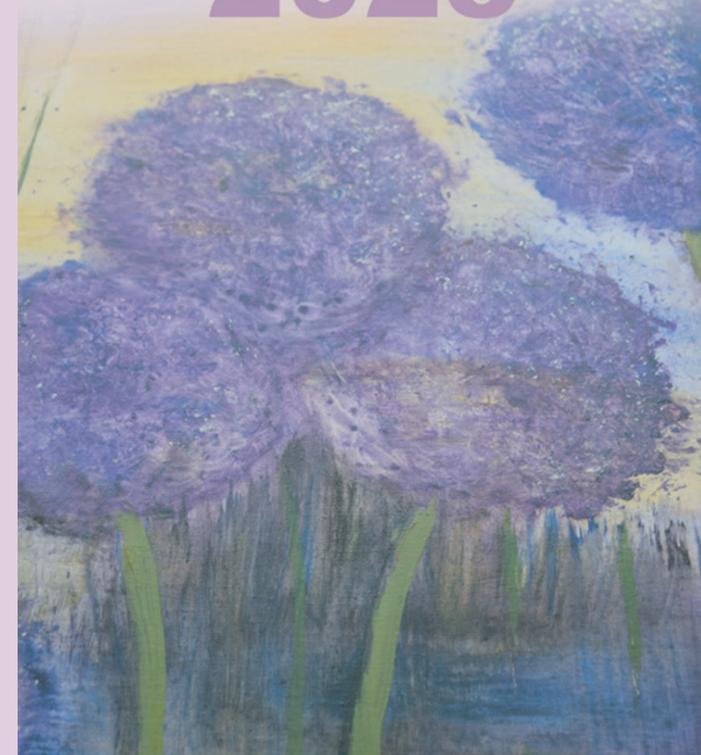
Der Workshop eröffnet die Möglichkeit, neuzugewanderte Frauen aus der Ukraine kennenzulernen, sich bei gemeinsamer Handarbeit von authentischen Stickmustern inspirieren zu lassen und diese sogleich selbst kreativ umzusetzen.

**Kursleitung:** WIR-Viefaltszentrum Limburg-Weilburg und ukrainische Frauen  
**Teilnahmegebühr:** 10 €  
**Termin:** Do, 27. Juli, 13:00 - 16:00 Uhr

# Zeit | t | räume

die phantasievolle Sommerwerkstatt für Frauen und Mädchen

## 24. Juli bis 28. Juli 2023



# Seid herzlich eingeladen zur kreativen phantasievollen Sommerwerkstatt 2023

Liebe Frauen und Mädchen,  
die „Zeit(r)räume“ öffnen ihre Türen. In 27 verschiedenen  
Kursen können Sie eine ganze Woche Kreativität, Tanz,  
Musik, Entspannung, Gesprächsrunden und und und ...  
erleben. Schauen Sie rein, wir freuen uns auf Sie!

**Ort:** Berufsschulzentrum  
Adolf-Reichwein-Schule  
Limburg, Heinrich-von-Kleist-Str. 14  
**Barrierefreier Zugang!!!** 

**Eröffnung:** Montag, 24. Juli 2023, 9:00 Uhr

Zur diesjährigen Eröffnungsfeier laden wir alle Kursleiterinnen  
und Teilnehmerinnen ganz herzlich ein.

**Abschlussfest:** Freitag, 28. Juli 2023, 13:30 Uhr

Zum Abschluss lassen bei Kaffee und Kuchen die intensive  
Woche ausklingen und präsentieren die Ergebnisse der  
Kurse.

**Anmeldung:** Die Anmeldung erfolgt über die Anmeldekarte  
und ist verbindlich. Die Teilnehmerinnenzahl  
ist begrenzt; mehrere Kurse sind möglich.

**Die Kursgebühr muss nach Erhalt der schriftlichen Zusage  
innerhalb von 7 Tagen gezahlt werden.**

Auch bei Nichtteilnahme ist die Kursgebühr zu zahlen.

**Kinderbetreuung:** Die Kinder der Teilnehmerinnen können  
an der kostenfreien Kinderbetreuung  
teilnehmen. **Die Anmeldung zur  
Kinderbetreuung erfolgt über die  
Anmeldekarte.**

**Büchertisch:** Der Büchertisch der Buchhandlung  
Schaefer Limburg, lädt zum Stöbern und  
Schmökern ein.

Wir wünschen allen viel Freude, Ideen und Inspiration bei den  
„Zeit(r)räumen“ 2023.

Ihr Frauenbüroteam

Ute Jungmann-Hauff,  
Leiterin des Frauenbüros  
Barbara Höhler, Anja Gehrig und Iris Kaiser



Tel.: 06431/296-169 oder -153

E-Mail: [frauenbuero@limburg-weilburg.de](mailto:frauenbuero@limburg-weilburg.de)

[https://www.landkreis-limburg-weilburg.de/leben-im-landkreis/  
soziales/frauenbuero](https://www.landkreis-limburg-weilburg.de/leben-im-landkreis/soziales/frauenbuero)

## 1 Keramikkurs „Weibsbilder“

Was soll es werden? Runde, üppige Badenixe, grazile Tänzerin,  
Meerjungfrau oder ...? Findet in diesem Kurs heraus was euch gefällt  
und modelliert nach Lust und Laune. Natürlich soll es auch bunt wer-  
den, die Farbgestaltung wird mit Engoben (Farben für den ungebrann-  
ten Ton) vorgenommen. Die fertigen Werke werden dann im Brenn-  
ofen vom Atelier „Im Hof“ Niederbrechen gebrannt.

**Kursleitung:** Gabriele Wagner  
**Teiln.Gebühr:** 25 €  
**Material-  
und Brennkosten:** 15 €  
**Termin:** Mo, 24. Juli, 09:30 - 13:30 Uhr  
Di, 25. Juli, 09:30 - 11:30 Uhr  
sowie Mi, 26. Juli, 13:00 - 15:00 Uhr

## 2 Goldschmieden für Anfängerinnen

Nach einer kurzen Einführung in die Kunst des Goldschmiedens wer-  
den die typischen Grundkenntnisse des Schmuckmachens vermittelt.  
Die Frauen erlernen auch ohne handwerkliche Vorkenntnisse Arbeiten  
wie Sägen, Feilen, Biegen.

**Kursleitung:** Daniela Schulte-Orf  
**Teiln.Gebühr:** 40 €  
**Materialkosten:** 60 € (je nach Verbrauch)  
**Termin:** Mo, 24. & Di, 25. Juli, jeweils 9:30 - 15:30 Uhr

## 3 Goldschmieden für Fortgeschrittene

Schwerpunkt dieses Kurses ist das Lötten von Edelmetallen, das viele  
neue Möglichkeiten der Gestaltung eröffnet. Kenntnisse der Grund-  
techniken sind hierbei erwünscht. Viel Spaß und Ideen bei der Her-  
stellung eines eigenen Schmuckstückes!

**Kursleitung:** Daniela Schulte-Orf  
**Teiln.Gebühr:** 40 €  
**Materialkosten:** 60 € (je nach Verbrauch)  
**Termin:** Mi, 26. & Do, 27. Juli, jeweils 9:30 - 15:30 Uhr

## 4 Specksteinarbeiten – Den Stein entdecken

Der Speckstein ist ein weicher Stein, der gesägt und mit Raspeln gut  
bearbeitet werden kann. Sie werden in dem Stein etwas finden, das  
Sie fasziniert und es entsteht eine Symbiose zwischen Stein, Mensch  
und Natur. Mit Politur kommt die Farbe, Maserung und Schönheit  
dieses Steines zur Geltung.

**Kursleitung:** Gertrud Stemper  
**Teiln.Gebühr:** 35 €  
**Materialkosten:** 15 bis 20 € für Stein und Politur  
**Termin:** Mi, 26. & Do, 27. Juli, jeweils 9:30 - 15:30 Uhr  
sowie Fr. 28. Juli, 9:30 - 12:30 Uhr

## 5 Federzeichnung – Verfremdung

Nehmen Sie sich Zeit, einmal etwas zu verrücken! Verrückt,  
verfremdet, kreativ – nach diesem Motto wird an drei Vormittagen  
eine Federzeichnung angefertigt. Kreative Methoden werden bei der  
Auswahl des Themas eingesetzt, und die Gruppe lernt gemeinsam  
einige Tipps und Tricks, wie man effektiv zeichnet. Von Perspektive  
bis hin zur Strichdichte gibt es einige Anregungen, die jede in der  
eigenen Zeichnung umsetzen kann.

**Kursleitung:** Dr. Kyra Naudascher– Jankowski  
**Teiln.Gebühr:** 25 €  
**Termin:** Mo, 24. Juli bis Mi, 26. Juli,  
jeweils 09:30 - 12:30 Uhr

## 6 Portrait mal(en) anders

Diese spielerische und bewertungsfreie  
künstlerische Herangehensweise setzt Freude und  
Lebensenergie frei. Mit ersten Übungen zum Blindzeichnen  
überwinden wir all unsere alten Bewertungs- und Leistungsmuster  
(„ich kann nicht malen“), denn „blind“ kann niemand wirklich „gut“  
zeichnen. Daraus ergeben sich beim Blick aufs Lieblingsobjekt  
(Spiegelbild/Foto/Gegenstand) abstruse und lustige Ergebnisse, die  
nach der Übertragung auf Leinwand beliebig ausgemalt werden.

**Kursleitung:** Martina Winz  
**Teiln.Gebühr:** 35 €  
**Termin:** Mi, 26. & Do, 27. Juli, jeweils 9:30 - 15:30 Uhr  
sowie Freitag, 28. Juli, 09:30 - 12:30 Uhr

## 7 Pflanzenfarben – Geschenke der Natur

In diesem Workshop stellen wir aus Blüten, Blättern, Früchten und  
Wurzeln unsere eigenen Farben her. Anschließend malen wir mit den  
selbsthergestellten Farben auf Papier und erfahren dabei, wie  
zauberhaft und sinnlich sie sind. Pflanzenfarben haben in Handwerk  
und Kunst eine Jahrtausende alte Tradition und eine ganz eigene  
Ausdruckskraft. Wir erkennen in ihnen den großen Reichtum der  
Natur und lassen uns von ihnen inspirieren.

**Mitzubringen sind:** alte Zeitungen zum Unterlegen, Kittel, kleines  
Küchenmesser, Pinsel, ein paar kleine Gläschen, Schalen oder Becher

**Kursleitung:** Kathrin Mock  
**Teiln.Gebühr:** 30 €  
**Materialkosten:** 12 €  
**Termin:** Di, 25. bis Fr, 28. Juli,  
jeweils 9:30 - 12:30 Uhr

## 8 Bildhauerei mit Ytong „Weibsbilder“

Entdecke die gestalterische Kraft deiner Hände und fertige nach einer  
Vorlage oder deiner individuellen Idee ein sinnliches Objekt aus Ytong  
für den Innenbereich.

Du fertigst zunächst eine Vorskizze, mit deren Hilfe die Proportionen  
auf den Stein übertragen werden. Mit Werkzeugen, wie Säge, Feile und  
Beitel, trägst du das Material schrittweise ab und legst somit die  
dreidimensionale Form deiner Skulptur frei.

**Mitzubringen:** Staubmaske  
**Kursleitung:** Sybille Roth  
**Teiln.Gebühr:** 25 €  
**Materialkosten:** 15 €  
**Termin:** Mo, 24. Juli bis Mi, 26. Juli  
jeweils 09:30 - 12:30 Uhr

## 9 Mama Cacao

Wir wollen gemeinsam die herzöffnende Wirkung  
von Mama Cacao erleben und die gesundheitsfördernden  
Inhaltsstoffe, sowie die alte Tradition der Ernte und  
Trocknung kennenlernen.

Wir führen eine Cacao-Zeremonie durch und haben die Möglichkeit,  
die uns bewegenden persönlichen Fragen zu stellen und den  
Antworten von Mama Cacao zu lauschen.

**Kursleitung:** Evelin Walter  
**Teiln.Gebühr:** 10 €  
**Materialkosten:** 3 €  
**Termin:** Mo, 24. Juli, 13:00 - 16:00 Uhr

## 10 Geh-Zeit – „Achtsam sein“

Zum Auftakt der Woche sind Frauen jeglichen Alters, die Freude an  
Bewegung und Begegnung haben, zu einer Rundwanderung mit  
Achtsamkeitsübungen eingeladen.

Bei der Geh-Zeit ist Raum für Beobachtungen und Stille,  
Achtsamkeitsübungen und Austausch, um mit sich selbst,  
untereinander und allem Lebendigen in Kontakt zu kommen.

**Kursleitung:** Martina Dehm  
**Teiln.Gebühr:** 10 €  
**Termin:** Mo, 24. Juli, 9:30 - 12:00 Uhr

## 11 Farbenrausch

Ein intensiver Kurs, der Einblick in die Wirkung der Farben gibt.  
Die Farben unserer Kleidung, unserer Wohnungs-Einrichtung auf  
die wir positiv reagieren - und umgekehrt - die wir ablehnen, sind mehr  
als nur schön anzuschauen.

Es sind die Kräfte (Farbenkräfte), die unser ganzes Leben  
maßgeblich beeinflussen.

Mit Farben die Seele zu berühren! wenn:

- Sie die Kraft der Farben auf intensive Weise erfahren wollen;
  - Sie sich mit eigenen Prozessen auseinandersetzen wollen;
  - Ihnen Hintergrundwissen und Farbwirkung wichtig ist;
- dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

**Mitzubringen sind:** bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke  
und etwas zu trinken.

**Kursleitung:** Marion Schmidt  
**Teiln.Gebühr:** 10 €  
**Termin:** Do, 27. Juli, 09:30 - 12:30 Uhr

## 12 Begegnung mit Bäumen

Schon immer haben Bäume uns begleitet, sind uns Freund und  
Weggefährte, geben uns Sauerstoff zum Atmen, Holz für unsere  
Häuser und Schönheit.

In diesem Workshop werden wir uns im Linterer Wald, nach einer  
erklärenden Einführung, jede für sich und doch gemeinsam, den  
Bäumen annähern.  
Ihnen Fragen stellen, lauschen, meditieren. In die Ruhe kommen.

**Mitzubringen sind:** wärmende Kleidung und eine isolierende  
Sitzgelegenheit.

**Kursleitung:** Evelin Walter  
**Teiln.Gebühr:** 10 €  
**Termin:** Di, 25. Juli, 13:00 - 16:00 Uhr

## 13 Trommeln – Rhythmus pur

Trommeln ist ein wunderbarer einfacher Einstieg in die reiche Welt  
der Musik. Schon nach kurzer Zeit kann sich das Ergebnis hören  
lassen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, lediglich Interesse an  
Rhythmus und Bewegung. Eigene Instrumente, wenn vorhanden,  
können gerne mitgebracht werden. Es wird vorrangig auf  
Basstrommeln, Djembes, Congas und Cajons gespielt.

Bei schönem Wetter werden wir auch draußen spielen können.

**Kursleitung:** Bettina Schweer  
**Teiln.Gebühr:** 30 €  
**Materialkosten:** 15 € Leihgebühr für Instrument  
**Termin:** Mo, 24., Mi, 26. & Fr, 28. Juli  
jeweils 9:30 - 12:30 Uhr

## 14 Sei du die Veränderung! – Klimawandel-Bewusstseinswandel

Wie können wir unser derzeitiges Bewusstsein zu einem wachsenden  
Klimabewusstsein wandeln, hin zu Berührbarkeit, Wahrnehmung  
globaler Verantwortung und Handlungsbereitschaft?  
Welche Strukturen liegen unserem Leben zugrunde und wie können  
wir sie entdecken?

In unserem Workshop werden wir uns mit den Themen:  
Verantwortungsgefühl, Problembewusstsein und  
das Erleben von Selbstwirksamkeit mit Hilfe von Übungen zu zweit  
oder in der Gruppe, Musik, Singen, Gesprächen  
und Meditation beschäftigen.

**Kursleitung:** Doris Mill und Dorothee Laux  
**Teiln.Gebühr:** 30 €  
**Termin:** Di, 25. Juli, Mi, 26. Juli & Fr, 28. Juli  
jeweils 9:30 - 12:30 Uhr

### Anmeldekarte BITTE DEUTLICH SCHREIBEN!!!



Frauenbüro Limburg-Weilburg  
Schiede 43  
65549 Limburg  
[frauenbuero@limburg-weilburg.de](mailto:frauenbuero@limburg-weilburg.de)

Kurs/Kurse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Teilnahme an der Abschlusspräsentation:  ja  nein

Ich melde mein Kind/meine Kinder zur Kinderbetreuung

Name: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

Ich werde die Kursgebühren innerhalb von **7 Tagen nach Erhalt der  
Anmeldebestätigung** überweisen. Ich bin mir bewusst, dass ich  
auch bei Nichtteilnahme zur Zahlung verpflichtet bin und erkläre mich  
hiermit ausdrücklich einverstanden.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

### Datenschutzerklärung

Die angeführten Kontaktdaten werden zur Versendung weiterer Informationen als automatisierte  
Daten geführt und gespeichert (Art. 6 Abs. 1 f DS-GVO). Ich bin mit dieser Verarbeitung einverstanden.  
Ich kann diese Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Dies berührt die Rechtmäßigkeit  
der bis dahin erfolgten Verarbeitung nicht. Weitere Informationen zum Schutz personenbezogener  
Daten bei deren Verarbeitung durch den Landkreis Limburg-Weilburg nach Art. 13, 14 DS-GVO  
finden sich auf der Internetseite des Landkreises (<http://www.landkreis-limburg-weilburg.de/>).  
Wir übersenden diese Informationen auf Wunsch in Papierform.  
Ich erkläre mich damit einverstanden, dass Fotos, die im Rahmen der Sommerwerkstatt von mir  
gemacht werden, veröffentlicht werden dürfen.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_